

LA SECONDE GROSSESSE

L'arrivée du second, un cataclysme ?

Vous allez bientôt renouer avec l'aventure de la maternité. Mais durant cette grossesse, souvent différente de la première, des questions surgissent.

En quoi l'arrivée de ce deuxième enfant change-t-elle la donne pour l'aîné, le couple ?

Comme beaucoup de jeunes mamans, vous avez vécu votre première grossesse comme un bouleversement majeur, à l'écoute du moindre signe de votre corps et de votre bébé. Pour cette deuxième maternité, votre besoin d'introspection est moins fort. « Les neuf mois de ma première grossesse ont été rythmés par mes cours de yoga, de piscine, le cocooning et la lecture d'ouvrages spécialisés sur le bébé, se souvient Marion, maman d'Inès, 3 ans, et Noé, 6 mois. Pour la seconde grossesse, je n'ai même pas pris le temps de faire mes séances d'aquagym. Je n'en éprouvais plus le besoin, j'étais -sereine. »

Les futures mamans sont hantées par la crainte de ne pas pouvoir aimer ce bébé autant que l'aîné.

Sereine ? Pas tout à fait.

Les futures mamans d'un deuxième enfant ont la crainte de ne pas pouvoir aimer ce bébé autant que l'aîné. « Rassurez-vous, répond Anne Gatecel, psychologue clinicienne, vous aimerez autant vos deux enfants, sans doute différemment. Au fond, ce qui vous tracasse, c'est le temps, la présence que vous accorderez à chacun d'eux. Ne pas privilégier l'un par rapport à l'autre. » Pas si facile ! Car l'arrivée de l'enfant numéro 2 va vous accaparer. Allez ! Très vite, vous trouverez une organisation pour vous consacrer à vos deux petits chéris, en leur réservant la présence dont ils ont besoin selon leur âge.

Vous apprendrez également à vos enfants comment tisser le lien fraternel.

« C'est plus que d'élever un enfant, résume Nicole Prieur, psychothérapeute et philosophe. On apprend à deux êtres à se connaître, à s'aimer et à se respecter. Parents et enfants font l'apprentissage de l'altérité. » Une expérience à revivre à chaque nouvelle naissance.

Le papa, plus zen mais...

- **Déjà, pendant votre grossesse**, votre conjoint revit cette seconde expérience de façon moins intense. « David, qui voulait tout comprendre de la maternité pour Lucas, poursuit Marie, lui qui était hyper attentif aux moindres de mes exigences, semble indifférent cette deuxième fois. En fait, sa curiosité avait été satisfaite ! »
Chez certains hommes, la naissance du second accroît le sentiment de responsabilité

Et cette attitude persiste souvent après la naissance.

Le père s'investit moins dans les soins au nouveau-né, alors même que son aide est plus précieuse encore ! Désintéressé ? Non, cette attitude ne signifie pas qu'il se décharge de ses responsabilités, mais il éprouve un sentiment de « déjà vu ». Et il est aussi un peu angoissé. Avec ce nouvel enfant, il « persiste et signe » en tant que père mais également en tant que chef de famille. Chez certains hommes, la naissance du second accroît le sentiment de responsabilité, et donc le stress, par rapport à l'avenir.

Un deuxième enfant, c'est synonyme de changements de logement, de voiture et même parfois d'horaires professionnels ! Le congé parental rémunéré pour les pères n'est pas

vraiment entré dans les mœurs et les hommes n'apprécient pas trop d'afficher leur côté « papa poule ». Point positif : avec la naissance du bébé, votre homme va se rapprocher de l'aîné, jouer avec lui, l'emmener au parc... des tâches qui lui semblent davantage à sa portée !

Et le couple dans tout ça ?

- **Avec ce deuxième bébé**, le trio que vous formiez est sur le point de se transformer en famille. Avec le chamboulement que cela entraîne dans votre couple : nuits écourtées, désir en sommeil, temps absorbé par le tout-petit et par l'aîné qui réclame plus d'attention. Vous vous sentez davantage parents que tourtereaux ?
Statistiquement la première crise du couple et l'arrivée du petit second coïncident souvent
- **Attention, pour rester amoureux, il faut se laisser du temps**, des moments de liberté à deux. « De plus en plus de couples s'investissent à la fois dans leur rôle de parents et dans leur travail, remarque Anne Gatecel, ce qui laisse peu de place au couple ! D'autant que statistiquement la première crise du couple et l'arrivée du petit second coïncident souvent, au bout de sept ans de mariage ! » Quelques règles simples permettent de se retrouver, comme dîner en tête à tête après avoir couché les enfants ou s'offrir une fois par an une escapade de quelques jours en amoureux, en confiant les enfants aux grands-parents par exemple.

Préserver le plaisir de ces moments à deux n'est que positif. Pour le couple, d'abord, et puis pour toute la famille, car les enfants ressentent et profitent du bonheur de leurs parents !
Côté aîné, le sentiment du « je t'aime, moi non plus »

- **S'il y en a un pour qui les choses ne sont pas faciles**, c'est bien pour lui, votre aîné ! Avant même que le bébé ne naisse, il ressent déjà la grossesse. N'hésitez pas à lui confirmer cette information avec des mots simples. Parce que la notion de temps est difficile à estimer pour un enfant, il lui faut trouver des repères simples : « Ce bébé arrivera après ton anniversaire » ou encore « quand il fera froid, ce sera bientôt le moment ! »
Avec l'arrivée d'un second enfant dans la famille, votre premier risque de se sentir détrôné

Essayez de choisir des images simples pour dire l'amour que vous lui gardez :

« Le ventre de maman grossit pour que grandisse ce nouveau bébé, mais mon cœur sait grandir tout autant pour vous aimer tous les deux. »

Le dernier trimestre, préparez avec votre aîné la chambre du futur bébé, triez ses jouets, mettez de côté les affaires qu'il compte lui donner, etc. Aménagez aussi son espace à lui, sans attendre le nouveau venu. Il aurait le sentiment qu'on le relègue dans un coin de la maison. De même, au moment de la naissance, ne l'éloignez pas sous prétexte que vous avez beaucoup à faire. Il se sentirait rejeté, la perspective d'aller chez ses grands-parents, qu'il aime toutefois beaucoup, pourrait lui faire plus de mal que de bien.

Rassuré, votre enfant peut se sentir impatient de voir ce petit être qui pousse dans votre corps. Avec l'arrivée d'un second enfant dans la famille, votre premier risque de se sentir détrôné. Passer du statut d'enfant unique à celui d'aîné de fratrie ne se fait pas sans heurts. S'il a moins de 2 ans, « il peut dès la grossesse se sentir moins porté et vivre cela comme si on "le laissait tomber" », explique la pédopsychiatre Myriam Szejer. Puis quand l'enfant sait parler (vers 2 ans-2 ans et demi), il utilisera les mots pour exprimer ce qu'il ressent. Le sentiment de rivalité...

- **La question de la rivalité intervient à tout âge** et se posera différemment selon sa maturité : vers 4-5 ans, l'engouement est souvent excessif, notamment du côté des filles. « C'est ce que nous appelons les bébés œdipiens. La petite fille s'accapare le bébé de son père au détriment de sa mère », précise Myriam Szejer. Certains enfants vont adopter une attitude de régression en réclamant un biberon

Chez les petits garçons, la rivalité peut s'extérioriser par une soudaine agressivité, moyen de marquer son territoire. Car ce nouveau-né est un rival : il prend sa place s'il est du même sexe ou comble un manque quand il est du sexe opposé ! Et votre grand a parfaitement le droit de ne pas aimer son petit frère ou sa petite sœur. Et aussi le droit de le dire ! Il faut juste lui expliquer que ce bébé n'y est pour rien dans sa colère. Dites-lui, par exemple, « C'est nous qui avons décidé d'avoir un autre enfant et si tu n'es pas content, il ne faut pas t'en prendre à lui mais à nous. » A contrario, évitez de le charger de trop de responsabilités : s'il le veut bien, il peut donner un biberon de temps en temps, mais pas question de le transformer en nounou bis.

Certains enfants, enfin, vont adopter une attitude de régression en réclamant un biberon, en faisant pipi au lit... « Ces réactions sont le signe d'une bonne santé psychique !, tient à rassurer Myriam Szejer. En revanche, elles ne doivent pas s'installer sur la durée. Il faut également s'inquiéter quand un enfant ne manifeste rien, car on peut se demander à quel moment il va s'exprimer et sous quelle forme. »

Pour passer ce cap, votre enfant a besoin d'être rassuré par ses deux parents. L'un et l'autre, passez le plus de temps possible avec lui. S'il vous demande de jouer aux cow-boys alors que vous êtes en train de changer sa petite sœur, demandez-lui de patienter un peu et transformez-vous en Indien dès que vous avez fini. Sinon, gare aux reproches : « Tu es toujours avec le bébé... ! »

Emmanuelle Mellah et Safia Amor, avec la collaboration de Nicole Prieur, psychothérapeute, Myriam Szejer, pédopsychiatre, et Anne Gatecel, psychologue clinicienne.

© *Enfant Magazine*